

Основополагающий вопрос:

Как влияют электронные устройства на человека?

Наша группа провела исследование, в ходе которого выяснила, что электронные устройства сильно влияют на здоровье человека, его психику и эмоциональное состояние.

На наш взгляд, больше всего здоровье человека ухудшается при работе за компьютером, поэтому мы составили буклет-памятку о правильной работе за компьютером

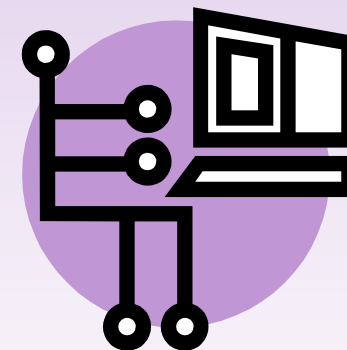
«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».
(Сократ)

Список интернет-ресурсов:

- 1) <http://www.hadassah.ru/o-klinike/poleznaja-informacija/10-pravil-raboty-za-kompjuterom.aspx>
- 2) <http://maistr.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/tsitaty-i-o-zdorove>
- 3) <http://www.cablook.com/wp-content/uploads/2014/11/29787de1e247ee81.jpg>

ЭЛЕКТРОНИКИ

ПРАВИЛА ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



В рамках проекта
«Электронные устройства:
друзья или враги?»

Как правильно сидеть и работать за компьютером - 10 золотых правил

1. Отрегулируйте стул таким образом, чтобы вы могли сидеть ровно, но комфортно. Ваша спина должна слегка опираться на спинку стула.

2. Чтобы избежать излишнего напряжения плеч, шеи и поясницы, поднимите сиденье стула таким образом, чтобы ваши локти были согнуты под углом в 90 градусов, а запястья комфортно лежали на столешнице.

3. Верхняя часть экрана должна располагаться на уровне ваших глаз. Если вы носите очки, то наклоните экран примерно под тем же углом, под которым вы обычно читаете книгу в очках.



4. Ваши локти должны быть согнуты и удобно расположены на подлокотниках кресла или же на столешнице.

5. Расположите предметы на своем рабочем столе так, чтобы вы могли дотянуться до нужных вещей, не разгибая локтя. Вещи, которые вы не используете, рекомендуется убрать со стола.

6. Монитор и клавиатуру расположите прямо перед собой. При работе с клавиатурой, расположите ее так, чтобы клавиатура была прямо перед вами. При работе с цифрами, расположите клавиатуру так, чтобы панель цифр была перед вашей рабочей рукой. Ваш корпус должен располагаться на расстоянии 20 см от клавиатуры.

7. Распрямите ноги и удобно поставьте их на твердую поверхность (пол или специальную подставку), но не располагайте их согнутыми под стулом.

8. Вытяните руку перед собой: если вы не можете дотянуться до верхнего края экрана кончиками пальцев, подвиньте его ближе к себе.

9. Расположите компьютерную мышку таким образом, чтобы вы могли управлять ей, держа локоть согнутым и лежащим на подлокотнике кресла или столешнице. При этом ваше запястье должно быть расслаблено и направлено вперед. Для удобства вы можете подложить под него специальную эргономичную подушечку.

Каждый час поднимайтесь со своего рабочего места на несколько минут и делайте небольшую зарядку, чтобы расслабиться и растянуться.